

# RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 30 septembre au 25 octobre

	Du 30 au 04 octobre	Du 07 au 11 octobre	Du 14 au 18 octobre	Du 21 au 25 octobre
LUNDI	<b>Soupe de légumes</b> <b>Paëlla</b> <b>Gouda</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Pâté de campagne</b> <b>Filet de colin pané</b> <b>Petits pois</b> <b>Yaourt nature</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Terrine de poisson</b> <b>Poulet rôti</b> <b>Poêlée de légumes</b> <b>Camembert</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Pizza</b> <b>Escalope de dinde à la crème &amp; Gratin de courge</b> <b>Petit suisse</b> <b>Fruit de saison</b>
MARDI	<b>Carottes râpées</b> <b>Canard aux olives</b> <b>Pommes de terre et navets braisés</b> <b>Liégeois</b>	<b>Velouté de courge</b> <b>Blanquette de veau, carottes et Riz</b> <b>Chanteneige</b> <b>Flan pâtissier</b>	<b>Salade verte</b> <b>Seiche à la rouille sétoise</b> <b>Semoule</b> <b>Petit suisse</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Céleri rémoulade</b> <b>Cubes de poisson sauce tomate &amp; Riz créole</b> <b>Mimolette</b> <b>Clafoutis</b>
MERCREDI	<b>Bouillon vermicelles</b> <b>Emincé de porc au jus</b> <b>Gratin de chou-fleur</b> <b>Yaourt nature sucré</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Salade verte</b> <b>Omelette Coquillettes</b> <b>sauce tomate</b> <b>Cantal</b> <b>Fruits au sirop</b>	<b>Sardine à l'huile</b> <b>Sauté d'agneau</b> <b>Haricots beurre sautés</b> <b>Yaourt</b> <b>Tarte aux pommes</b>	<b>Coleslaw maison</b> <b>Petit Salé</b> <b>Aux lentilles</b> <b>Gouda</b> <b>Flanby</b>
JEUDI	<b>Toasts de houmous</b> <b>Couscous de légumes et boulgour</b> <b>Bleu</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Salade d'artichauts</b> <b>Brandade de morue</b> <b>Petit suisse</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Carottes râpées</b> <b>Moules</b> <b>Frites</b> <b>Vache qui rit</b> <b>Compote</b>	<b>Salade de haricots verts</b> <b>Bœuf bourguignon</b> <b>Pommes de terre</b> <b>Chanteneige</b> <b>Fruit de saison</b>
VENDREDI	<b>Salade verte et tomates</b> <b>Burger</b> <b>Frites</b> <b>Glace vanille</b>	<b>Salade carottes râpées et dés de pamplemousse</b> <b>Saucisse grillée</b> <b>Pois cassés</b> <b>St Moret &amp; Compote</b>	<b>Betteraves rouges vinaigrette</b> <b>Risotto aux champignons</b> <b>Emmental</b> <b>Ile flottante « Océan »</b>	<b>Salade verte</b> <b>Cake au chèvre et olives</b> <b>Ratatouille</b> <b>Yaourt nature</b> <b>Fruit</b>

\*LE MENU PEUT ÊTRE AMENÉ À SUBIR DES MODIFICATIONS

## RECETTE DU



### CHEF!

Pour 4 personnes :

Pour la confection des boulettes :

- 4 saucisses de Montbéliard
- 1kg de petit salé
- 1600g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 2 oignons
- clou de girofle
- Sel/poivre

-Dessaler la viande, l'égoutter et la mettre dans un faitout avec de l'eau et du poivre. Cuire à feu doux 2 heures.

-Éplucher carottes et oignons. Piquer les oignons de clous de girofle.

-Mettre carottes, oignons, bouquet garni et lentilles dans une cocotte-minute, couvrir d'eau, saler légèrement et poivrer. Cuire sous pression 15 à 20 min.

-Une fois la viande cuite, l'égoutter et la couper en morceaux. Les ajouter avec les saucisses piquées dans la cocotte avec les lentilles.

-Ajouter 2 verres de bouillon. Cuire à découvert à feu doux 20 à 30 min, en surveillant les lentilles.

### JE REPERE LES LOGOS



RECETTE DU CHEF

PLAT VEGE



BIO



A LA COUPE

### JE COMPREND LES COULEURS

PRODUIT LAITIER

LEGUMES ou FRUIT

PLAT PROTIDIQUES

DESSERT